

	SISTEMA DE GARANTIA DE LA CALIDAD GESTIÓN DOCUMENTAL	EMISIÓN	21/10/2021
		ACTUALIZACIÓN	21/10/2026
EJERCICIOS PARA ACONDICIONAMIENTO FISICO Y MOVILIDAD	SGDC-INS-05		
	Versión: 01		
	Control: ____	Pág.1 de 3	
NIT. 900.315.383 - 3			

El acondicionamiento físico consiste en un entrenamiento mediante el que se desarrollan las capacidades y habilidades físicas necesarias tanto para la salud como para la actividad deportiva. El entrenamiento debe ser lo más integral posible para así lograr un desarrollo de todos y cada uno de los músculos y articulaciones del paciente y, por tanto, obtener un posterior y óptimo rendimiento general.

El principal objetivo del acondicionamiento físico es estructurar y graduar una serie de ejercicios que mejoren la condición física del usuario y de esta misma forma le enseñan destrezas adecuadas orientados a mejorar la capacidad cardiovascular del organismo, aumentar la resistencia muscular, mejorar la velocidad de reacción, aumentar la flexibilidad y la movilidad, mejorar la potencia de lanzamiento y la coordinación y el equilibrio para el desarrollo de un estilo de vida completamente saludable.

Objetivos Específicos:

- mejorar la capacidad aeróbica y cardiovascular del usuario
- mejorar la movilidad y desempeño en actividades básicas de la vida cotidiana.

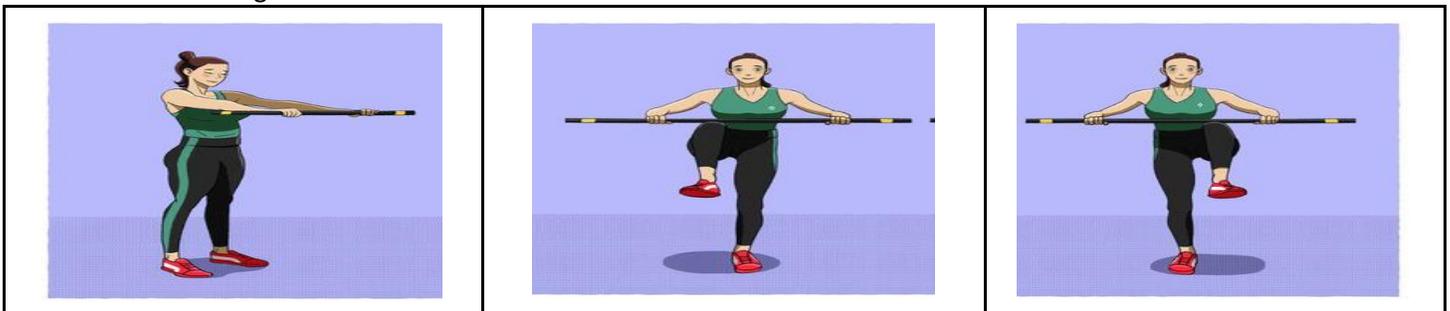
Estas actividades son individualizadas y toman especial relevancia para ayudar a los pacientes en la prevención o tratamiento de diversas lesiones musculares con el fin de recuperar el adecuado movimiento y las funciones físicas que se hayan visto afectadas y al mismo tiempo busca disminuir los posibles factores de riesgo en una enfermedad o lesión en concreto. Este instructivo consta de 2 circuitos donde se trabajarán los distintos grupos musculares y la resistencia cardiovascular del usuario con el fin de mejorar su condición física.

CIRCUITO # 1

Ejercicio 1: Ubicarse sobre una colchoneta y tomar un balón en sus piernas (si no tiene balón puede realizar el ejercicio por sí solo), va a sujetar el balón y va a tratar de elevar las piernas sin despegar el tronco de la colchoneta de modo que el balón quede arriba. Se realiza 3 series de 12 repeticiones con un descanso de 30 segundos entre cada serie.



Ejercicio 2: Colocar un palo de escoba a la altura de sus hombros (al frente) sujetándolo con sus manos y va a elevar las rodillas de manera alternada a tocar el palo. primero una y luego la otra. va a realizar 3 series de 12 repeticiones por cada pierna. Con un descanso de 30 segundos entre cada serie.



Ejercicio 3: Ubicarse detrás de una silla. sujetándose con sus manos del espaldar y va a elevar primero una pierna y luego la otra de manera alternada. se van a realizar 3 series de 12 repeticiones por cada pierna.

 NIT. 900.315.383 - 3	SISTEMA DE GARANTIA DE LA CALIDAD GESTIÓN DOCUMENTAL	EMISIÓN	21/10/2021
		ACTUALIZACIÓN	21/10/2026
EJERCICIOS PARA ACONDICIONAMIENTO FISICO Y MOVILIDAD		SGDC-INS-05	
		Versión: 01	
		Control: ____	Pág.2 de 3

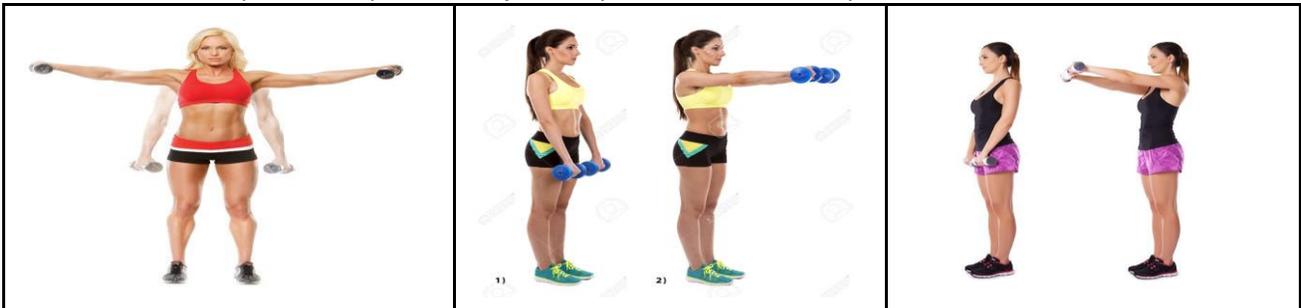


CIRCUITO # 2

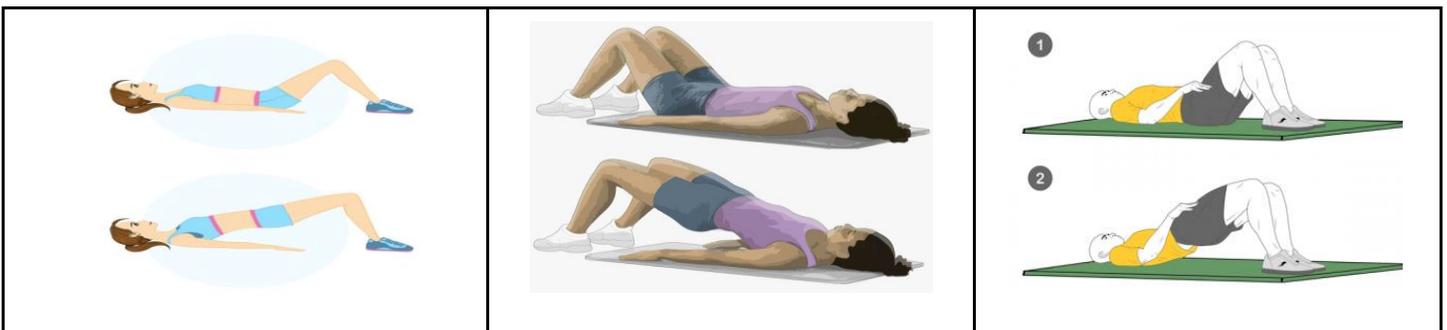
Ejercicio 1: Acostarse boca abajo sobre una colchoneta, estirar los pies y las manos tratando de subirlos al mismo tiempo sin despegar la pelvis de la colchoneta y tratando de formar una especie de arco. Se realizan 3 series de 15 repeticiones con un descanso de 20 segundos entre cada serie.



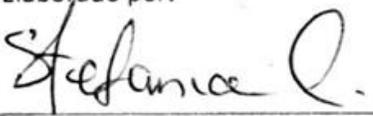
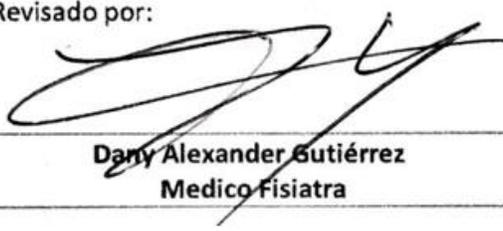
Ejercicio 2: Ubicarse en una posición cómoda, parado y sujetando con ambas manos 2 botellas de agua o 2 pesas pequeñas, las coloca a ambos lados y va a elevar las manos sujetando el peso lateralmente, luego hacia adelante. En cada movimiento se realizan 3 series de 10 repeticiones para cada ejercicio y con ambas manos. y en ambas direcciones.



Ejercicio 3: Acostarse sobre una colchoneta, doblar las rodillas y elevar la pelvis, sosteniendo la posición durante 3 segundos y luego bajar, se repite la secuencia 3 series de 12 repeticiones con un descanso de 30 segundos entre cada serie.



 NIT. 900.315.383 - 3	SISTEMA DE GARANTIA DE LA CALIDAD GESTIÓN DOCUMENTAL	EMISIÓN	21/10/2021
		ACTUALIZACIÓN	21/10/2026
EJERCICIOS PARA ACONDICIONAMIENTO FISICO Y MOVILIDAD		SGDC-INS-05	
		Versión: 01	
		Control: ____	Pág.3 de 3

Elaborado por:  Stefania Casas Vásquez Practicante Fisioterapia UAM	Revisado por:  Dany Alexander Gutiérrez Médico Fisiatra	Aprobado por:  Carolina Zuluaga Ospina Coordinadora de calidad
---	---	---

CONTROL DE CAMBIOS

N° VERSIÓN	DETALLE DEL CAMBIO	FECHA DEL CAMBIO
01	Creación del documento	21/10/2021